УТВЕРЖДЕНА

Директором МБУДО ЦТ «Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Тагинцевой

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5.9.**

# **по правилам безопасного поведения на открытых водоемах летом**

Самый полезный отдых летом – это отдых на воде. В теплый, солнечный день всех манит прохладная вода. Все спешат искупаться, позагорать на  берегу реки или озера, покататься на лодке.

Но просим не забывать, даже умеющих плавать, необходимо соблюдать и строго придерживаться правил поведения на воде и у воды во избежание несчастных случаев. Вода будет не страшна тем, кто, даже не умея плавать, соблюдает постоянную осторожность.

**Правила поведения при купании:**

1. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные места.

2. В воду надо входить осторожно. Сначала следует быстро окунуться с головой, а затем можно начинать купаться.

3. Не умеющие плавать не должны заходить в воду глубже, чем по пояс.

4. Не следует детям заходить в воду без присмотра взрослых.

5. Не следует заплывать далеко от берега и за предупредительные знаки, ограждающие место купания. Не рассчитав свои силы, можно попасть в опасную ситуацию. При усталости в воде следует занять положение «лежа на воде на спине» и легким надавливанием рук и работой ног поддерживать себя на поверхности воды.

6. Во время купания часто приходится «хлебнуть воды». В этом случае нужно обязательно остановиться, приподнять голову над водой и откашляться, поддерживаясь на поверхности воды энергичными движениями рук.

7**.** Попав в сильное течение, не следует плыть против него, а наоборот – использовать течение, чтобы приблизиться к берегу. Если Вы попали в водоворот – не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.   
  
8. Не следует допускать шалостей в воде, ибо это приводит зачастую к беде.                                                         
  
9. Во время купания категорически запрещается подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам. Так же не рекомендуется нырять в воду с причалов, мостов и других выступов, так как возможно там есть непредвиденные опасные предметы.

10. Опасно купаться в нетрезвом состоянии.

11. При длительном купании может произойти переохлаждение тела, следствием чего является непроизвольное сокращение мышц – появляются судороги. Судороги могут произойти так же при резкой перемене температуры воды и продолжительном плавании одним и тем же способом. При судорогах, не теряясь, следует поднять на поверхность воды сведенную мышцу или конечность и усиленно тереть. Во избежание появления судорог не нужно доводить свое тело до озноба: продолжительность купания не должна превышать 10 – 15 минут.

При купании полезно менять способы плавания. Самым радикальным способом избавления от судорог является немедленный выход из воды. Если случай критический, следует позвать на помощь.

12. При выходе из воды тело нужно вытирать насухо, растирая его ладонью или полотенцем, а после этого – одеться и немного пройтись. Не следует после купания сразу лежать, а тем более стоять мокрым на ветру, так как мокрая кожа подвергается в большей степени солнечному ожогу.

13. Лучшее время для солнечных ванн – перед купанием (до 12 часов). К солнечным ваннам приучать организм нужно постепенно. Сначала пребывание на солнце должно быть не более 10 – 15 минут, постепенно доводя его до 2 – 2,5 часов.

14.Соблюдайте меры предосторожности при встрече с незнакомыми видами насекомых и рептилий, которых огромное множество обитает в камышовых крепях вблизи водоемов.

**Будьте осторожны на воде,**

**не подвергайте свою жизнь и жизнь окружающих Вас опасности!**